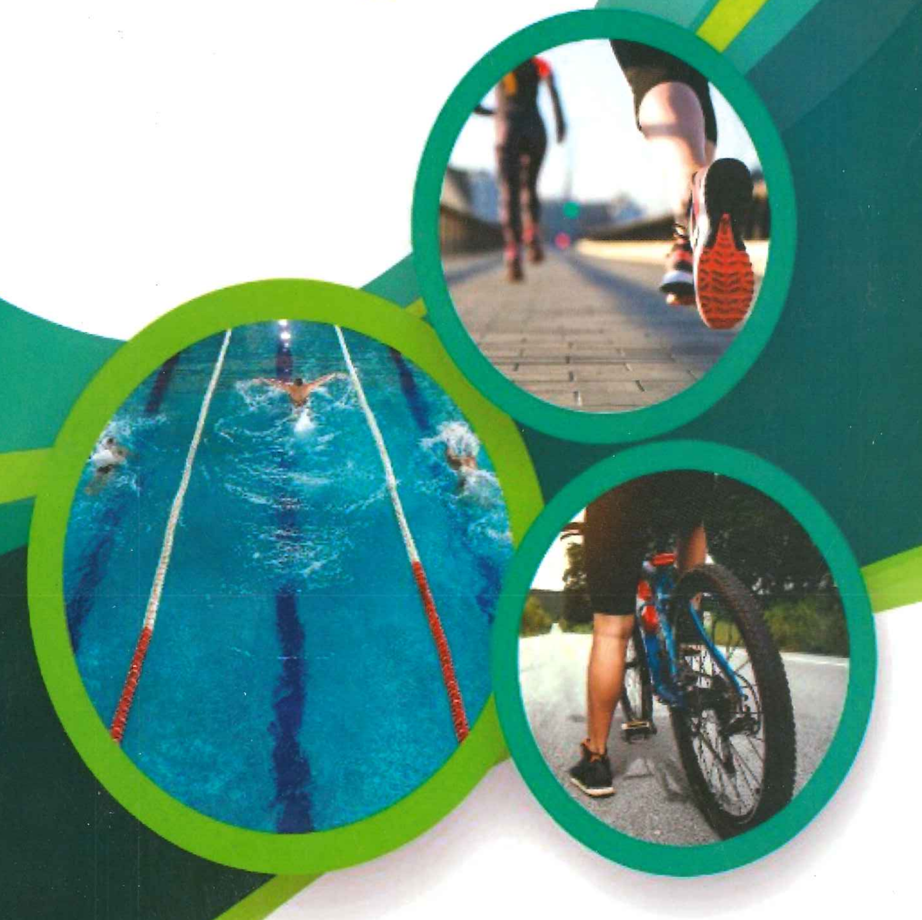
الرياضة

علاج ووقاية



إعداد

الحكم الدولي/ الأستاذ: إبراهيم محمد التركي

الطبعة الثانية ٢٠٢٠م



المؤلف في سطور:

- حاصل على شهادة معهد التربية الرياضية عام ١٩٧٢م.
- حاصل على شهادة دراسة دولية للمدربين في مصر عام ١٩٧٧م.
- حاصل على شهادة أولمبية دولية في التدريب في الرياض عام ١٩٨١م.
- درس علم النفس الرياضي في جامعة إكستر في بريطانيا عام ١٩٧٦م.
- حاصل على شهادة أولمبية دولية في التدريب في اليونان عام ١٩٩١م.
- حضر دراسات دولية في علم التدريب وعلم النفس الرياضي في إيطاليا عام ١٩٩٣م.
- حضر دراسات دولية في التدريب والتحكيم وعلم النفس الرياضي في النمسا عام ١٩٩٤م.
- حضر دراسات أولمبية في علم التدريب في مصر عام ١٩٩٥م.
- عمل معلماً للتربية الرياضية في المرحلة الثانوية لمدة ٣٢ سنة.
- عمل حكماً ومحاضراً دولياً في كرة اليد.
- شارك في بحث اللياقة البدنية للشباب -جامعة الملك سعود عام ١٩٨٨م.

صدرت له المؤلفات التالية:

١- أهمية الإحماء والإعداد قُبيل المنافسات الرياضية ١٩٧٦م.

٢- تاريخ التمرينات الرياضية ١٩٧٦ م.

٣- منهاج التربية الرياضية نظري للمتوسط والثانوي ١٩٨٠م.

٤- موسوعة قواعد كرة اليد ١٩٩٥م.

٥- فن إدارة المباريات ١٩٩٨م.

٦- الرياضة علاج ووقاية ٢٠١٧م.

ح إبراهيم محمد إبراهيم التركي، ١٤٣٨هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

التركي، إبراهيم محمد

الرياضة علاج ووقاية/إبراهيم محمد التركي

الرياض، ١٤٣٨هـ

٧٢ ص ١٧×٢٤

ردمك: ٥-٤٠٤-٣٣٠٢-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

١. الرياضة البدنية ٢- الصحة العامة أ. العنوان

ديوي ٧٩٦ ١٤٣٨/٢٥٦٨

رقم الإيداع: ١٤٣٨/٢٥٦٨

ردمك: ٥-٤٠٤-٣٣٠٢-٠٢-٦٠٣-٩٧٨

يوزع مجاناً ولا يباع

الطبعة الثانية

١٤٤٢هـ/ ٢٠٢٠م

إهداء

إلى روح الوالدين رحمهما الله

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

إهداء لروح الوالدين رحمهم الله

بكل صدق وأمانة أهدي هذا الكتاب إلى كل إنسان يجعل ممارسة الرياضة والنشاط البدني جزءاً أساسياً من حياته اليومية سواء أكان ذلك مشياً أم كان جرياً ، ويؤمن بأن الرياضة فعلاً علاج ووقاية من أمراض السمنة ومحاربة للكسل .

كما أهدي هذا الكتاب للذين يشاهدون الأجسام من الجنسين البعيدة كل البعد عن الوزن المثالي ويتألمون لذلك

والإهداء موصول إلى المسؤولين الغيورين على الصحة العامة للمجتمع ويعملون بجدية ونشاط من أجل جعل الرياضة الخيار الامثل ومصدر القوة والنشاط .

والله ولي التوفيق

معد الكتاب

ابراهيم محمد التركي


بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

انطلاقا من المسؤولية الاجتماعية التي تلقى على عاتق الجهات والأفراد المتخصصين والمهتمين بالنشاط البدني المرتبط بالصحة، سعى الكاتب بدوره جاهداً نحو دراسة العديد من الموضوعات الحيوية التي ترتبط بهذا الصدد، لمواكبة واستيعاب مفاهيم العصر وأنماطه الجديدة في عالم يشهد ثورة تكنولوجية هائلة. وتميز الكتاب بوضوح الفكرة والإحاطة وحسن العرض لموضوع الرياضة علاج ووقاية، الأمر الذي يزيد من قيمته وفائدته لجميع ممارسي الرياضة وفقاً لمعايير ممارسة النشاط الرياضي كشريحة العمر والحاجة. كما أشار الكاتب إلى أن: ممارسة الرياضة للرجال والنساء سلوك صحي إيجابي ذو منافع كثيرة على صحة الفرد والمجتمع.

وآمل أن تتحقق الأهداف التي من أجلها كان إصدار هذا الكتاب،،،

و الله ولي التوفيق ،،،

د. عبدالقادر بن عبدالوهاب البابطين
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
جامعة الملك سعود

المقدمة

الرياضة أساس الصحة:

كثيراً ما ننشغل بالاهتمام بمستقبلنا الوظيفي وبيوتنا وأسرنا إلى حد إهمال صحتنا ورفع المستوى الصحي لأنفسنا وقد لا يوجد الكثيرون من الوقت الكافي لمزاولة الرياضة التي تساعد على إمضاء حياتهم اليومية بسهولة ورفاهية دون التعب وترفع من حسن وكفاءة الإنتاج. الكثير من الناس يمضي يومه على نحو دون التفكير في الأنا بعيدة الأجل على الصحة العامة للجسم. إن الخيارات التي نختارها اليوم ستبقي معنا بقية حياتنا. فممارسة الرياضة عامل في رفع المستوي الصحي للفرد ودرع واقي من كثير من الأمراض التي تسببها الراحة وقلة الحركة والخمول والكسل. والرياضة تمكننا من تقليل مخاطر الإصابة بأمراض هذا العصر - القلب - السكري -والضغط وألم المفاصل والخشونة - فهي تؤخر الشيخوخة وتعالج الرياضة ألام الظهر والرياضة تكافح السمنة التي هي حاضنة لكثير من الأمراض والرياضة تكافح الكسل والاكتئاب وترفع مستوى المناعة في الجسم والرياضة عامل وقائي للجسم من كثير من

الأمراض سواء أكانت عضوية أم كانت نفسية وتحسن المزاج وترفع الثقة بالنفس. وممارسة الرياضة عامل هام للإنسان كونها تقلل نسبة الدهون بالجسم التي تسبب المشاكل الصحية للقلب والشرايين والأوعية الدموية فالرياضة تحسن عمل القلب وتخفض دقات القلب أثناء الراحة. ولا ننسى التمثيل الغذائي الذي هو عبارة عن معدل احتراق السعرات الحرارية المخزونة بالجسم. الرياضة تزيد من صلابة العظام التي تقل كلما تقدم الإنسان بالعمر نتيجة عدم الحركة. والرياضة تزيد من قوة العضلات وكذلك أربطة المفاصل التي تساعد على الحركة بسهولة وتزيد السوائل داخل المفاصل التي تساعد على مرونة الحركة وتكافح الخشونة والتصلب. والرياضة تساعد الجسم على إفراز هرمون (الأندروفين) الذي يجعل الإنسان يشعر بالراحة والسعادة. والرياضة تساعد على النوم العميق وكذلك تساعد الإنسان على معرفة ذاته واختيار قوة الإرادة والقدرة على ترتيب أولوياته اليومية.

ولا ننفي أنك سوف تصل إلى هدفك دون ارتكاب أخطاء في طريقك الرياضي.

فالمهم إقناع نفسك بقدرتها على النجاح في بلوغ الهدف. وإذا طاشت يدك وأفرطت بتناول الطعام في ليلة (ما) فاحرص على العودة إلى مسارك الصحيح مرة أخرى ولا تنس أنك تنافس نفسك على هزيمة الهوى لصالح مصلحتك الصحية والتمسك بالوزن المثالي الذي يسعي إليه كل إنسان. والرياضة صالحة لكل الأعمار والتمارين الرياضية في الصغر، وتحسن عملية الدماغ في الكبر وخفض الوزن يساعد على تحسين عادات النوم ويشعر الإنسان بأنه أكثر نشاطاً ورغبة في ممارسة الرياضة. والرياضة لا تقتصر على الرجال بل هي شاملة للجنسين وقد تكون المرأة أكثر حاجة للرياضة للحفاظ على قوام جسمها ونضارة بشرتها وبطبيعة عملها المنزلي وكذلك الحامل بحاجة لرياضة المشي المعتدل أثناء الحمل والابتعاد عن المشي السريع والجري لأن ذلك قد يسبب نقص الأكسجين للجنين وتكثر حركته مما قد يتسبب بخروجه قبل اكتمال مدة الحمل. وللحامل تمارين خاصة تعمل على توسعة الحوض وتقوية عضلات البطن من أجل تسهيل الولادة الطبيعية أما بعد الولادة فهي بحاجة ماسة إلى تمارين خاصة لإعادة الجسم الي حالته الطبيعية قبل الحمل ولمساعدتها على الرضاعة الطبيعية التي تنعكس على صحة الطفل بصفة عامة، والأم بالبيت يجب

أن تكون نموذجاً رياضياً لأطفالها حتى يعتادوا على الحركة وينشؤوا على محاربة الكسل من خلال النشاط الذي يقيهم من أمراض هذا العصر فالرياضة مهمة للكبير والصغير في جميع مراحل العمر وللجنسين معاً. فالرياضة الطريقة المثلى لإنقاص الوزن والكل منا يرغب بالوزن المثالي ويحرص على إنقاص الوزن وقد نتبع طرقاً ومفاهيم خاطئة تؤثر سلباً على صحتنا وتأتي بنتائج عكسية. ولكن الطريقة المثالية لإنقاص الوزن هي ممارسة الرياضة مع إتباع قاعدة التوازن الغذائي والذي سنتطرق إليها لاحقاً في أحد فصول هذا الكتاب. والتخلص من الوزن الزائد ليس بالشيء المستحيل ولكن يحتاج منا الإرادة القوية والمثابرة والاستقرار وتغير العادات الغذائية.

فوائد الجري أو المشي من أجل الصحة العامة

بالإضافة إلى الوقاية من أمراض الراحة. فإن الاستمرار في الجري أو المشي لمسافة طويلة كل يوم أو يوم بعد يوم يحدث تحسنا كبيراً للقلب. فتتسع حجراته وتقوي عضلته ويصبح القلب قادراً على ضخ كمية كبيرة من الدم مع كل دقة ومن ثم ينخفض معدل دقات القلب أثناء الراحة وتتحسن حركة الشرايين ويقل تعرضها للإصابة وتتحسن أداء الرئتين وتزداد

عضلات الجسم قوة وتحملاً وتصبح المفاصل أكثر مرونة وتقوي العضلات المحيط بالعمود الفقري وتسهل حركته دون آثار سلبية. والرياضة بصفة عامة ترفع مقاومة الجسم المناعية. والرياضة بأنواعها وسيلة فعالة ورصيد مفيد في سن الشيخوخة فمن اهتم بصحته بشبابه عاش شيخوخته بسلام بإذن الله فالرياضة كالنوم هو سر الحياة وبدونه تصعب الحياة.

"ملخص لكثير من الدراسات
في مجال الفائدة من أنواع الرياضة"

الترتيب	اللياقة البدنية	الجري	الدراجة	السباحة	المشي	ترتيب علم الطب الرياضي
الرياضة الأكثر انتشاراً في العالم وتأثير كل منها على الجسم	التحمل الدوري التنفسي	٢١	١٩	٢١	١٣	الترتيب على شكل درجة تتراوح بين ٢١ كأقصى تأثير وصفر كأقل تأثير وهي قدرة القلب والجهاز التنفسي على الاستمرار فترة طويلة وقدرة العضلات على القيام بمجهود لمدة طويلة ومرونه والصحة العامة للجسم
	التحمل العضلي	٢٠	١٨	٢٠	١٤	
	القوة العضلية	١٧	١٦	١٤	١١	
	المرونة	٩	٩	١٥	٧	
	إزالة السمنة	٢١	٢٠	٢٠	١٣	
	القوام	١٤	١٥	١٤	١١	
	الهضم	١٣	١٢	١٣	١١	
	النوم	١٦	١٥	١٦	١٤	

هكذا يتضح لنا أن الجري يأتي بالمرتبة الأولى من حيث تأثيره على الصحة العامة واللياقة البدنية. والجري يعتبر أفضل الرياضة من حيث عدد السعرات الحرارية التي تستهلك أثناء مزاولة الجري وهذا يساعد على سرعة التخلص من الوزن الزائد ويتيح الفرصة لمحبي الطعام بكثرة أن يتمتعوا بأكلهم وبرياضة الجري معا.

أما رياضة السباحة فلها ميزة خاصة تنفرد بها عن جميع الرياضات وفوائد عظيمة. فهي تقلل جاذبية الجسم وتساعد على الاسترخاء وتدليك الجسم عن طريق اصطدام الجسم بالماء وتقلل الضغط على المفاصل والسباحة علاج شامل لكثير من الأمراض وعلاج نفسي من خلال الاستمتاع بالماء وهذا يعني أن رياضة السباحة رياضة شاملة للجسم وهي من الرياضات المائية.

والرياضات الأخرى لها فوائدها كالمشي والدراجة وغيرها من الألعاب الجماعية والفردية، والعلاجات الرياضية الطبيعية والنفسية. ولكن على الفرد أن يختار ما يناسبه صحياً وعمرياً. المهم على كل فرد الخروج من قفص أمراض الراحة إلى عالم الصحة والنشاط والتمتع بحياة يومية مليئة بالسعادة من جميع النواحي.

الرياضة الهوائية:

يقصد بهذه الرياضة مزاولة الجري والمشي في الهواء الطلق أي المكان المفتوح بشرط أن يكون بعيداً عن الضوضاء وعوادم السيارات. والرياضة خارج الأماكن المغلقة كالصالات والبيوت عامل مهم لرفع مناعة الجسم بسبب تقلب المناخ فالرياضة الهوائية تجعل الإنسان يعيش جميع أجواء فصول السنة الأربعة ويعتاد عليها بينما مزاولة الرياضة في الأماكن المغلقة تجعل الرياضي يعيش في مناخ واحد طول العام وهو مناخ تلك المكان المغلق .والجري بأنواعه السريع والبطيء وكذلك المشي السريع والخفيف كثيراً من الناس يميلون إلى استخدامها لأنهما لا يحتاجان إلى مهارة ولا إلى جهد كبير ولكن ليعلم الجميع أن فائدتها قليلة ويستغرقان وقتاً طويلاً وإذا علمنا أننا بحاجة إلى حرق ١٥٠سعرة حرارية يومياً كحد أدنى وهذا يعادل ٣٠ دقيقة من النشاط المتوسط يومياً. والجري الخفيف جداً والمشي العادي يمكن استخدامهما عند البداية للذين لم يعتادوا على مزاولة الرياضة وخاصة في الأسابيع الأولى ثم ينتقلون إلى المرحلة الأخرى بتدرج من خلال النشاط الرياضي ذي الفائدة الكبيرة مثل الجري المتوسط ومن ثم الجري المتنوع والمشي السريع ويمكن اختصار الوقت أو زيادة المسافة لا بد من التدرج دائماً ولا نستعجل النتائج أبداً ونخسر الاستمرارية التي

هي الأهم من أجل الصحة العامة والوصول الى الوزن المثالي وهو المطلب الأساسي.

النشاط البدني لكبار السن

بفضل من الله يزداد عدد الكبار وتطول أعمارهم والسبب بعد إرادة الله هو ارتفاع مستوى الرعاية الصحية والغذاء الجيد المتنوع بالإضافة إلى تنوع المواصلات وأدوات العمل والتي سهلت للإنسان أن يحصل على ما يريد بسهولة ويسر. فكبار السن للأسف هم من أقل فئات المجتمع ممارسة للنشاط البدني وهذا يعرضهم لخطورة عوامل الخمول أكثر من غيرهم إضافة إلى أنهم أقل شرائح المجتمع تقبلاً لنصائح الأطباء وإرشاداتهم بممارسة الحركة من خلال الرياضة كالمشي بأنواعه أو الجري الخفيف المبسط والشيخوخة هي تغيرات مختلفة بدنية ونفسية وكذلك اجتماعية وكبار السن هم أكثر عرضة للإصابة بداء السكري والقلب وهشاشة العظام والأورام المختلفة والشيخوخة تنقسم إلى ثلاث مراحل: الأولى: ما تسمى بشيخوخة الشباب وهي ما بين ٤٠الي٦٠سنة تقريباً أما الشيخوخة المتوسطة تبدأ بعد ٦٠ إلى ٧٥سنة أما الشيخوخة الأخيرة فهي ما بعد ٨٠سنة. ولا بد من النشاط الحركي والابتعاد عن الخمول لجميع مراحل العمر حتى

يستطيع الإنسان أن يتمتع في جميع مراحل حياته بصحة آمنة، ونشاط يوفر له الحد الأدنى من القيام بالمستلزمات اليومية بقدراته البدنية والعقلية وكذلك النواحي الاجتماعية التي تساعد على الاندماج بالمجتمع حتى لا يكون الكبر عامل عزلة. فكبار السن بحاجة ماسة لمزاولة النشاط البدني يومياً بانتظام ولو كان قليلاً. والنشاط البدني ليس مقيداً بسن معين فما تعمل من نشاط بدني (رياضي) في جميع مراحل عمرك سوف تجني ثماره كلما تقدمت بالعمر فالنشاط البدني لا يقل أهمية عن نوعية وكمية الغذاء الجيد الذي نأكله يومياً فالرياضة المعتدلة تزيد من الشعيرات الدموية العاملة وتنشط الخاملة منها وخاصة التي في الدماغ وتساعد على تقوية الذاكرة وغيرها مثل السمع والبصر والرياضة أساس الصحة العامة للجميع.

النشاط البدني للفئات الشبابية المختلفة

كل الدراسات العلمية والميدانية تبين لنا أن النشاط البدني لدى كثير من الشباب مفقود والخمول منتشر بين شباب الجنسين، وتفشي البدانة وصلت مرحلة الظاهرة التي تنذر بخطورة صحية تؤثر على مستقبل هؤلاء الشباب في العطاء والدراسة. والنسبة تشير

إلى تفشي البدانة بين الشباب ٤٨٪ وبين الشابات ٨٠٪ وهذه النسبة خطيرة يجب التنبه لها لأنه سوف يترتب عليها أمور بالغة التكلفة والخطورة. ولهذا لابد من تدارك الأمور من خلال تكثيف التوعية بأهمية مزاولة الرياضة من خلال النشاط البدني بشكل منتظم وعن نوعية الوجبات الغذائية وخفض السلوك الخامل، والنشاط البدني علاج فيجب على كل رب أسرة أن يعمل على تعزيز فكرة النشاط البدني ومكافحة الخمول ومحو الأمية في هذا الجانب وتعزيز النشاط الحركي من خلال مزاولة النشاط الرياضي المختلف، وعلى كل مسؤول في مجال الصحة العامة والتعليم أن يقدم التوجيهات التي توفر الحد الأدنى من النشاط الحركي للفرد، وأتمنى أن نشاهد في الوصفات الطبية وعلى علب الأدوية الحث على مزاولة الرياضة ، فالرياضة السبيل الوحيد نحو حياة صحية مستقرة، والرياضة تجمع بين الصحة والمنافسة وكذلك الترويح والرياضة خير صديق وفي لكل إنسان مثلها مثل حزام الأمان بالسيارات، والرياضة هي المصدر الرئيس للتخلص من الطاقة الزائدة والتحكم بالوزن، فالرياضة المعتدلة يجب أن تمارس يومياً لمختلف الفئات العمرية، فالأطفال ما بين ٥ - ١٢سنة يفضل أن يكون نشاطهم اليومي بحدود ٦٠دقيقة متفرقة لأنهم يمتازون بنشاط حركي غير مقيد او منتظم بمعني أنه متقطع وهم سريعو

التعب في هذه السن والرياضة في الصغر تقي من السرطان في الكبر ، أما الشباب ما بين ١٢-١٨سنة فيكونون أكثر انتظاما ولكنهم يميلون إلى الركود وحب الراحة، فلا بد لهؤلاء من وضع برنامج يناسبهم عملياً الذي فيه عنصر المنافسة والتشويق ولمدة ٧٥دقيقة باليوم، والشباب الذين هم في سن الدراسة الجامعية، عليهم ممارسة النشاط البدني المتقدم والأكثر قوة يومياً بمعدل ١٥٠ دقيقة في الأسبوع يتخللها تمرينات لتقوية العضلات الرئيسة للجسم كعضلات الظهر والبطن والأكتاف وعضلات الجسم الأخرى، أما الذين لديهم ظروف صحية عليهم ممارسة الرياضة حسب القدرة.

وكبار السن الذين تخطوا ٦٥سنة فممارسة النشاط البدني أمر مهم لهم ويجب تجنب الكسل والخمول وممارسة النشاط يومياً بشكل معتدل ومنتظم لا يقل عن ٢٥دقيقة يومياً وكلما كان النشاط الرياضي يومياً يمارس في الهواء الطلق كان أكثر فائدة وتسلية ويمكّن الأشخاص من زيادة النشاط الرياضي اليومي والمهم هو التدرج في جميع مراحل النشاط حتى لا يتعرض الشخص للإصابة، ومن الأفضل استشارة الطبيب أوالمشرف الرياضي المختص لتحديد وتحديث نوعية النشاط وحجمه المناسب.

إرشادات خفض الوزن

خفض الوزن لا يعتمد على نشاط القوة بل يعتمد على النشاط الرياضي بشكل عام والذي يعمل على حرق الدهون الزائد بالجسم، والنشاط الذي يعمل على حرق ٢٥٠-٣٠٠كيلو كالورى لفترة النشاط الواحدة والتي لا تقل عن ٤٥ دقيقة للفترة الواحدة، ومن خلال ممارسة الرياضة التي تحتوي على مجموعة من التمرينات التي تساعد العضلات والمفاصل على القيام بعملها بمرونة وتأدية دورها بالحياة العامة اليومية دون كلل أو قصور. وكل شخص يشتكي من زيادة الوزن عليه أن يعرف أن الرياضة وحدها لا تكفي فالرياضة والغذاء متلازمان، فخفض الوزن والخوف من الزيادة يجب أن يدرس جيداً نوعية الأكل وحجمه، فالحمية الغذائية عن بعض المأكولات التي تعمل على زيادة الوزن والرياضة هما السبيل الوحيد إلى الوصول للوزن المثالي، اهتموا بالغذاء الصحي قبل الجهد البدني.

الغذاء المتوازن

فقدان الوزن الزائد له أهمية كبيرة تتجاوز الشكل المثالي للشخص فهو عنصر مهم لحماية الشخص ووقايته من تعرضه لكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط

الدم والسكري وبعض أنواع السرطانات، إذا لا بد من إتباع نظام غذائي لإنزال الوزن مع مراعاة أن يكون نظاماً سليما يعزز الحالة الصحية للشخص ويكون بعيداً عن المشاكل الصحية نتيجة نقص في نوعية وكمية الغذاء المتناول والغذاء المتزن مع ممارسة الرياضة المعتدلة هما السبيل نحو حياة صحية هادئة.

فالواجبات الصحية ترتكز على الكم والكيف فهما يلعبان دوراً هاماً في رحلة إنزال الوزن فالكم هو مقدار الطعام المتناول من كل نوع حسب المجاميع الغذائية، وأما الكيف فهو نوع الطعام وكيفية إعداده بشكل صحي وسليم والتغذية السليمة تحسن الأداء الرياضي والقدرة على اللياقة واستعادة اللياقة والجهد البدني. إذاً غذاؤك علاجك فهو القاعدة الأساسية للوقاية.

خطوات البداية:

١) يفضل الكشف الطبي أولاً وهو البداية السليمة.

٢) سجل بياناتك كاملة كالوزن والطول والضغط والسكري وقوة التحمل، وكذلك البرنامج الذي سوف تتبعه ولا تهمل ذلك لأنه سوف يساعدك على التعرف على حالتك ولا تستعجل النتائج وضع نصب عينيك أنك تنافس نفسك

بصرف النظر عن مستوي من حولك ولا تعلق مصير برنامجك بالآخرين واعتمد على نفسك.

٣) من أهم ما يميز برنامج الجري من أجل الصحة هو الاستمرار لمسافات طويلة ولزمن أطول وجعل السرعة آخر اهتماماتك والجري لمسافات طويلة هو ما يكسبك الفائدة للقلب والشرايين والأوعية الدموية والرئتين.

٤) برنامج الرياضة يجب أن يكون فردياً مناسباً لحالة كل فرد ويجب التدرج في التدريب والانتقال من مرحلة إلى أخرى مناسباً لتحمل الشخص نفسه.

٥) مزاولة الرياضة من أجل الصحة يفضل أن يكون بتوقيت منتظم ومستمر ولا يكون في أوقات مختلفة لضمان سلامة أجهزة الجسم من آثار انقطاع النشاط الرياضي.

الملابس والمكان

الملابس الرياضية يجب أن تكون مناسبة للطقس الذي فيه يتدرب الشخص أمر مهم فالملابس الخفيفة عند التدريب في الجو الحار عامل رئيس يجنب الرياضي الشعور بالتعب والإرهاق، والأحذية المريحة لها دور فعال لراحة القدمين فكلما كانت الأحذية سميكة النعل ومريحة تساعد الشخص على الاستمرار وتخفيف

ارتداد الجسم على الأرض فهي تساعد على حماية المفاصل وتجنب الانزلاق، ويجب أن نزاول رياضتنا في أماكن آمنة على أرضية مستوية ومستطيلة ومفتوحة للنظر وكلما أحاطت بها الأشجار المخضرة والأرض الخضراء صار وقعها على النظر ومردودها إيجابياً، وإذا كان لا بد من الدوران في آخر المسافة فيجب أن يكون باتجاه اليد اليسرى.

أتمنى أن نرى مدناً كثيرة في بلادنا تتوفر فيها ممرات للمشي ومسارات للجري وتشجع كل مواطن على ممارسة الرياضة من أجل صحة وحياة أفضل ونقلل من رواد المستشفيات والمستوصفات ونزيد من إنتاج كل فرد ويكون لدينا مدن صحية من خلال الرياضة.

قبل الشروع بالجري من الأفضل أن نحرص على أداء بعضٍ من التمارين الخفيفة جداً وعمل إطالة لأنسجة وأربطة المفاصل بشكل بسيط ولمدة لا تزيد عن ١٠ دقائق وهو يساعد على مزيد من تدفق الدم بالعضلات وتزيد مرونتها ومرونة المفاصل وتجنبنا خطر إصابات البداية. ومن المستحسن شرب قليل جداً من الماء أثناء مزاولة الرياضة للمحافظة على حرارة الجسم ولتعويض السوائل التي يفقدها الجسم خلال مزاولة الرياضة، وعند الشعور بضيق النفس وألم في الصدر أو غثيان أو دوار، إذا شعرت بهذه الأعراض

عليك التوقف وإذا تكرر هذا الأمر مرات عديدة عليك مراجعة الطبيب.

البداية صعبة:

دائماً البداية صعبة في كل شيء ولكن إذا أدركنا الفائدة الكبيرة التي سوف نحصل عليها بعد البداية زادنا ذلك إصراراً على تخطي صعوبة البداية وبطبيعة الحال فإن كل مزاول جديد للرياضة سوف يشعر بآلام في عضلات الجسم عامة وآلام في الظهر ولكنها سرعان ما تزول تدريجياً مع الاستمرار فالقاعدة الرياضية تقول التمارين الأولى داء والتمارين التالية دواء فليكن لديك إرادة قوية لتخطي داء البداية لتنتقل الى مرحلة تمارين الدواء والراحة والنشاط عندما تضع قدمك في بداية الجري وتستمر عليك أن تدرك أنك سوف تشعر بسرعة التنفس ودقات القلب خلال الدقائق الأولى من البداية وهو شيء طبيعي وهو ما يسمى بالنفس الأول فحافظ على الاستمرار وسوف تخف هذه الأعراض وتزول بمجرد ما يرتفع عمل أجهزة الجسم مثل الرئتين والقلب وسوف تشعر بمقدرتك على مواصلة الجري فلا تتوقف وتعيد أجهزة جسمك إلى البداية ثم العودة الي الجري وهذا شيء ضار للجسم ولتخفيف آثار النفس الأول احرص على البداية المتدرجة، فالتسخين

(الإحماء) أولاً الكامل للجسم قبل البدء في الحصة الرياضية وذلك خلال الجري الخفيف المتدرج في مساحة لا تزيد عن ٥٠م ثم القيام ببعض تمارين الإطالة بشكل خفيف حتى تكون بدايتك سليمة وعندما تشعر بحالتك النفسية والمعنوية جاهزة تدفعك للبدء بالجري فتوكل على الله وإبدا بالجري الخفيف المتدرج ولمدة لا تقل عن عشرين دقيقة في الأيام الأولى وبإمكانك أن تزيد المدة إلى ٢٥دقيقة خلال الشهر الأول وهكذا وأحرص على أن يكون قياسك مرتبط بالزمن والمسافة فمثلاً عندما تحدد المسافة ١ك فحاول ان تقطعها في بداية أيام الجري في ٢٥دقيقة وعندما تشعر أن معدل اللياقة عندك تحسن أمامك خياران الأول أن تزيد المسافة حسب ما تراه مناسباً لك مع الاحتفاظ بالزمن السابق والخيار الثاني هو ان تقلل الزمن وتحتفظ بالمسافة السابقة خلال الشهر الأول واحرص على التدرج وتجنب الاستعجال لأن العضلات وأجهزة الجسم لم تكمل جاهزيتها وتصبح قادرة على زيادة الحمل وكلما تنتقل الى مرحلة جديدة من الأفضل ان تستمر عليها حتي تشعر انك تؤديها براحة تامة وليس له مدة محدودة وهكذا لبقية المراحل الأخرى حتى تصل إلى المرحلة التي وجدت نفسك وصلت فيها إلى المستوى الذي ترغب أن يستمر معك مدة طويلة بدون الشعور بالتعب والألم في الجسم خلال يومك العادي ويجب عليك أن

تستمر على هذا الرتم ولا تفكر بالزيادة إطلاقاً لأن الجسم اعتاد على هذا الجهد في وقت منتظم وإذا حدث لك ظرف ما لم تستطع أخذ حصتك الرياضية بهذا اليوم فحاول تعويضها بيوم آخر خلال الأسبوع أو تناساها وهو الأفضل حتى لا تعرض جسمك إلى ما يسمى بالحمل الزائد الذي لم يعتد عليه جسمك خلال الأسبوع وإذا تعرضت لأكل وجبة يكثر فيها أنواع الأكل الذي لا ترغبه مرة واحدة خلال أسبوع فلا تقلق سوف يزول كل ما خزنه جسمك من سكريات ونشويات ودهون زائدة خلال ممارسة الرياضة. وعندما تنتهي من الجري أو المشي لا بد أنك ستشعر بارتفاع حرارة الجسم والرطوبة من التعرق وهذا الوقت الأفضل لأخذ التمرينات بأنواعها وعليك بالتدرج والبدء بالتمرينات الخفيفة والإطالة البسيطة ثم الانتقال إلى التمرينات الأخرى التي تحتاج جهداً عضلياً أكثر ويتدرج إلى أن تصل إلى التمرين الذي يحتاج منك جهداً أكثر قوة مثل الضغط وتمرينات لتقوية عضلات البطن والظهر وإطالة الأربطة وتقوية العضلات ولا تنس التدرج حتى لا تتعرض إلى إصابة بسبب العجلة والتهور. والذي لا يأتي في هذا الأسبوع حتماً سوف يأتي في الأسابيع القادمة فلا تتعجل وأعطِ نفسك فرصة للنجاح. هناك أخطاء ترتكب قبل وأثناء الحصة الرياضية مثل مزاولة الرياضة باللباس المدني وهذا عامل إحباط فاللباس

الرياضي يعطيك القدرة على الحركة وترتفع رغبة الممارسة للرياضة وهو جانب حضاري وثقافي رياضي. كثير من الراغبين مزاولة الرياضة لغرض خفض الوزن يتعجلون النتائج فتجنب ذلك حتى لا تصاب بالإحباط:

١) الأكل قبل موعد الحصة الرياضية يجب أن يسبق الموعد بخمس ساعات تزيد وتنقص حسب السن ونوعية الوجبة ومن الأفضل أن تعرض نفسك على دورة مياه قبل البداية.

٢) شرب الماء بكثرة قبل موعد الرياضة يجب أن يكون بنصف ساعة على الأقل ولا مانع من تناول الماء أثناء الحصة الرياضية بكمية قليلة جداً لتعويض الجسم ما يفقده من سوائل خلال ما يبذل من جهد.

٣) مزاولة الرياضة بعد عمل يومي شاق فيه ضرر على الجسم كبير وقد يكون دعوة لتوقف عن الرياضة والأفضل تكون الحصة الرياضية بعد راحة تامة طويلة وأفضل الأوقات تكون في الصباح الباكر بعد نوم هادئ ليلاً يكون الجسم خفيفاً وأخذ راحة كاملة تساعده على أداء الرياضة بسهولة والرياضة الصباحية يكون الجو فيها مثالياً جداً ولو أن هذا الوقت صعب على كثير من الناس ولكن يظلُّ هو الأفضل وعلى كل شخص أن يختار

الوقت المناسب ويحافظ عليه بشرط أن يكون قبل النوم بساعتين حتى يعود الجسم إلى حالته الطبيعي.

٤) ومن الأخطاء الشائعة عند كثير من الناس هو التوقف عن الجري والمشي بمجرد الشعور بالتعب في الدقائق الأولي ثم العودة مرة أخرى وهذا خطأ فادح وضار للجسم فالأفضل هو الاستمرار والتخطي لهذه المرحلة التي لن تدوم أكثر من ٥ دقائق وهذه المرحلة تسمى عند الرياضيين مرحلة التنفس الأول وسوف يرتفع عمل أجهزة الجسم مثل الرئتين والقلب ووظائف الأعضاء الأخرى وسوف تجد نفسك قادراً على المواصلة بعد تخطي مرحلة النفس الأولي وسوف تكون أكثر شجاعة في الأيام القادمة وأكثر قدرة وتحسناً لتخطي المرحلة الأولى من الجري.

٥) دائماً السرعة في البداية هي مفتاح الفشل فخذ كل مرحلة بهدوء وتدرج في البداية حتى لا تضع على نفسك عبء التفكير في الاستمرار أو التوقف.

٦) يجب أن تكون في بدايتك متدرجاً وحاول أن يكون نظرك للأمام وليس للقدمين وتكون حركة اليدين تتناسب مع حركة الجسم بشكل طبيعي والابتعاد عن حركة المرجحة أو الجري المتعرج ويجب الابتعاد عن أي أداء تمارين أثناء الجري وتأجيلها لوقتها بعد الانتهاء من الجري وكثير من الناس يشغلون أنفسهم خلال

الجري بتفكرات سلبية سواء أكانت مادية أم كانت اجتماعية، ولكن الأفضل أن تشغل نفسك أثناء الجري بما تحفظ من الأدعية والآيات القرآنية أو بالذكريات والمواقف التي تدخل السعادة على نفسك وتخفف التفكير بالتعب أثناء الجري أو المشي.

٧) مزاولة الرياضة بالهواء الطلق أكثر فائدة من الناحية الجسمانية والنفسية في مكان مفتوح وفسيح وبعيداً عن حركة السيارات والمارة وإذا كان محاط بالخضرة والأشجار، ومزاولة الرياضة بالهواء الطلق يجعلك تعيش في أجواء الفصول الأربعة للسنة بتقلباتها المناخية وهذا يزيد من مناعة الجسم وتحمل تقلبات الجو بينما مزاولة الرياضة داخل الصالات المغلقة يعيشوا مرتادوها فصل واحد طول السنة وهو فصل جو هذه الصالة المثبت على درجة حرارة واحدة طوال السنة.

بعد نهاية الحصة الرياضية يفضل عمل الخطوات الآتية:

(أ) لا تلجأ إلى الجلوس والاسترخاء مباشرة بل قم بالمشي والحركة البسيطة لمدة من ٥-١٠ دقائق وحاول خلال هذه المدة أخذ نفس عميق من خلال الأنف خلال مدة من ٣-٥ ثواني ثم إخراج الهواء من خلال الفم مدة ١٠ثواني كرر هذه عدة مرات وهذه هام جداً

لراحة الجسم ومد العضلات بالأكسجين والدم وسرعة التخلص من آثار الجهد الرياضي وعودة الجسم للحالة الطبيعية.

(ب) بعد الجهد الرياضي الذي قمت به لا بد من خروج العرق من الجسم المحمل بالأملاح وهذا شيء طبيعي للتخلص من هذه الأملاح التي قد تسبب انسداد مسام الجسم ولسرعة العودة الي الحالة الطبيعية بسرعة ننصحك بأخذ حمام بأقرب فرصة تكون درجة حرارة الماء معتدلة تتناسب مع درجة حرارة الجسم وأبتعد عن الماء البارد الذي قد يسبب تقلصاً سريعاً للعضلات وأربطة الجسم وكذلك تجنب الماء الحار الذي قد يتسبب بزيادة تمدد العضلات والأربطة وارتخاء المفاصل وقد يسبب خمولاً عاماً للجسم، والماء الذي لا تشعر ببرودته ولا بسخونته أثناء الاستحمام هو الأمثل لعودة الجسم للحالة الطبيعية بشكل آمن.

(جـ) من الأفضل بعد الانتهاء تماماً ننصحك بأخذ خلطة شراب من منتجات الألبان أو الحليب مع عصير من أحد أنواع الفواكه، ولبناء الجسم بشكل عام وركز على النشويات والبروتينات وسلطة الخضار وابتعد عن مسببات الإدرار بأنواعها حتى لا تتعرض للجفاف وركز على السوائل الغنية بالأملاح المعدنية وكل ذلك من أجل تأهيل العضلات والمحافظة على سلامتها.

(د) لا تزاول الرياضة وأنت صائم فالرياضة خلال الصوم لها آثار سيئة على المدى البعيد مثل الجفاف وما ينتج عنه من مضار على الجسم بصفة عامة وإذا كنت ملتزماً ببرنامج علاجي لا تستطيع تأجيله فيمكن أخذ برنامجك الرياضي من خلال السباحة أو قبل وجبة السحور بساعة على الأقل وهذا الوقت أفضل لمزاولة الرياضة الإجبارية.

الإفراط في الرياضة يؤدي إلى ضعف المناعة:

لقد أسهمت بالحرص على مزاولة الرياضة لما لها من فوائد جسيمة للفرد والمجتمع والدولة و أصبحت الصالات الرياضية منتشرة في بعض الأحياء السكنية وكذلك ميادين المشي المهيأة للرجال والنساء، ورغم أن الرياضة ظاهرة صحية إلا أن الإفراط بها يعرض مزاوليها بكثرة إلى الإدمان الرياضي كما هو الوضع مع بقية الظواهر المعاصرة ولقد التقيت مع أشخاص يزاولون الرياضة منذ سنين طويلة وباعتدال ولم أجد ما يتخوفون منه خبراء الرياضة ولكن ممارسة الرياضة بكثرة وبشكل مبالغ فيه يتحول في بعض الأحيان إلى هوس يفقد معه الممارس الحس بالمرح والفرح وتتفوق كفة الحاجز نحو الرشاقة والتكامل الجسماني فيه على كفة الإرادة والمرح والمهم هنا ما ينتج عن الإدمان الرياضي من

أضرار بالمناعة الجسدية والعظام والغضاريف و أربطة المفاصل، بل أن الإفراط بالرياضة قد يؤثر كثيراً على عملية الاستقلاب في الجسم وهو (تغير التمثيل الغذائي بالجسم) كما يؤدي إلى الإخلال بالتوازن الهرموني في الجسم ويتعامل البعض مع الرياضة لمدة طويلة يومياً لضرورة لا بد منها ويدفع هذا الالتزام عند هؤلاء باتجاه تحويل كامل وقت فراغهم إلى ممارسة الرياضة وإهمال العائلة والأصدقاء والحياة الاجتماعية والدينية والثقافية وهكذا تتحول الرياضة عند هؤلاء إلى (إلزامية) هدفها تحقيق الكمال الجسماني وهذا لا يقتصر على الرجال فقط بل النساء كذلك لأن ثقافة الجسم والعضلات دفعتهم للإدمان عليها، ومن مخالطة آلاف الرياضيين من جنسيات مختلفة المدمنون على الرياضة يمارسونها بهوس ودافع لا يقاوم وليس عن إرادة حرة وهو ما يجعلهم أسرى رياضيين، ومن الهوس الرياضي نجد هؤلاء يشعرون بتأنيب ضمير كبير ويعانون من الاكتئاب إذا منعهم مانع من مزاولة الرياضة يومياً بل وجدت البعض من مدمني الرياضة حينما يتعرضون للإصابة أو ألم أو يمنعهم الطبيب عن مزاولة الرياضة لمدة معينة لأسباب حمى أو رشح أو صداع قد لا يتوقف هؤلاء عن مزاولة الرياضة، وبلا شك أن المبالغة بمزاولة الرياضة يؤدي إلى ضعف النظام المناعي للجسم وإلى تحميل المفاصل

والعظام والغضاريف والعضلات أكثر من طاقتها ويجب أن يعرف كل مزاولة للرياضة بصفة عامة أن التقليل من شأن هذه الإصابات الطفيفة فإن ذلك قد يتحول إلى حالات مرضية مزمنة والهوس الرياضي قد ينشئ عن هرمون (الأندر وفين) الذي يعزز الجسم عند الشعور بالارتياح والسعادة وهي حالتان متلازمتان لممارسة الرياضة، وهكذا يزداد فرز هرمون (الأندروفين) مع زيادة ممارسة الرياضة وزيادة البهجة المرافقة لذلك ومع ذلك يرى علماء النفس أن الإدمان الرياضي قد يكون تعويضاً عن حالة أخرى من الفشل كضعف المستوي الدراسي وغيره من الأمور الحياتية.

النوم الجيد ليلا مفتاحك إلى إنقاص الوزن:

لا يقل النوم في أهميته عن نوعية الطعام الذي نتناوله وقدر التمارين الرياضية التي تمارسها للحفاظ على الوزن المثالي. لقد أصبح جلياً على نحو مطرد مدى أهمية تحسين عادات النوم في إنجاح أي برنامج لإنقاص الوزن. ولقد توصل الباحثون في هذه المجال إلى قناعة تامة من خلال كثير من الدراسات والبحوث والمحاضرات في مجال إنقاص الوزن ولقد خلصوا إلى أن فقدان ساعات من النوم يؤدي إلى خلل في سلسلة من عملياته التمثيلية

والهرمونية المعقدة والمتشابكة مما يجعل من عملية إنقاص الوزن أكثر صعوبة والدراسات توصلت إلى أن الأشخاص الذين كان نومهم أقل زاد وزنهم بصورة أكبر وهم أولئك الذين كان نومهم أقل من ٥ساعات أثناء الليل كانوا أكثر زيادة في الوزن بنسبة ٥٠٪ وتلك الدراسة مفيدة جداً لأهمية النوم وإذا أهملنا القدر الكافي من النوم ليلا وجنحنا إلى الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والنشويات فإننا بذلك نكون قد أعددنا وصفة لزيادة الوزن. إن اتخاذ بعض الخطوات باتجاه تحسين النوم أثناء الليل لن يؤدي فقط إلى نقص بالوزن ولكن قد يؤدي إلى تغير حياة الشخص كذلك.

نصائح للنوم بشكل جيد أثناء الليل:

١) ابعد قائمة المهام التي يجب عليك إنجازها واجعل النوم على رأس أولوياتك.

٢) حاول ألا تفكر في الأمور المقلقة في الساعات القليلة التي تسبق موعد النوم.

٣) افعل الأشياء التي تفعلها كل ليلة قبل دخولك غرفة النوم لأن ذلك سيرسل إشارة إلى جسمك بالخلود والسكون.

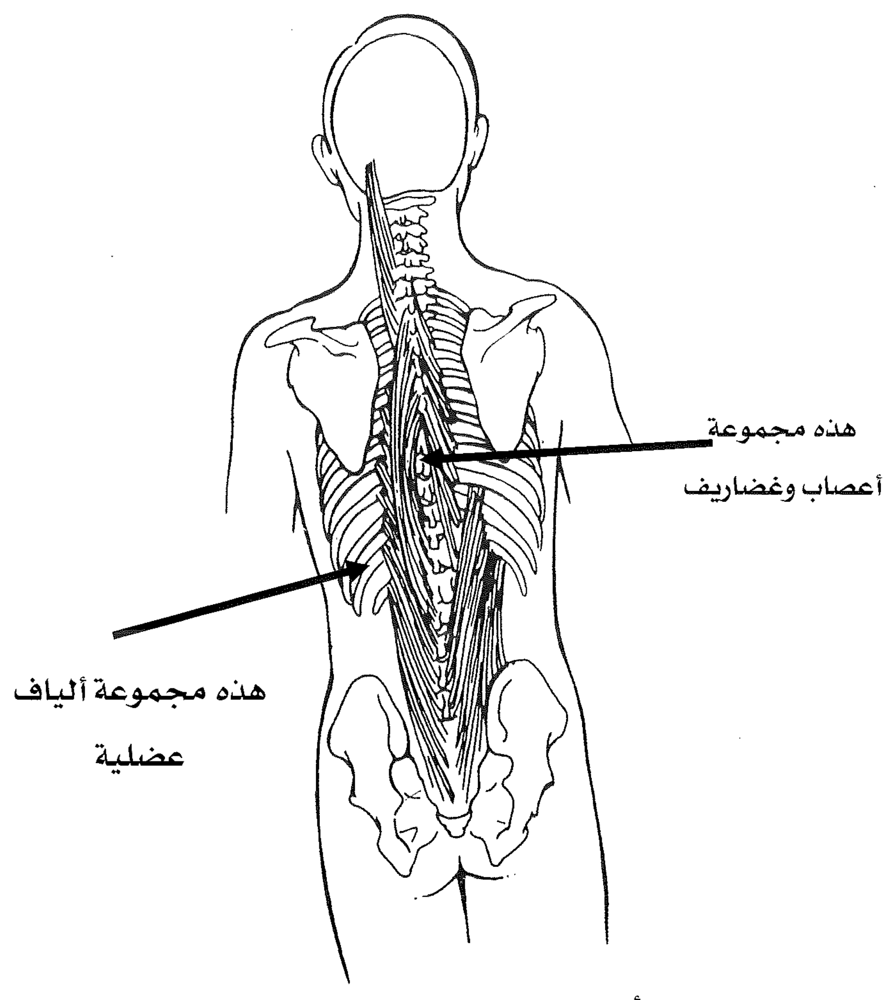
٤) مارس الرياضة بانتظام ولكن لا تفعل ذلك قريبا من موعد النوم.

٥) ابتعد عن تناول المنبهات قبل ساعة من النوم كالشاي والقهوة وما شابههما.

٦) إذا كنت لا تستطيع النوم انهض من الفراش واذهب إلى حجرة أخرى للقراءة أو مشاهدة التلفاز إلى أن تشعر بالنعاس.

❖ إن إضافة [١٦] دقيقة فقط لليلة تعني إضافة ساعتين من النوم على مدار أسبوع.

كيفية العناية بالظهر



يجب تقوية هذه الأعصاب

والعضلات لحماية الظهر

التسخين هام لمساعدة العضلات

خلال أداء التمرينات

العلاج وكيفية العناية بالظهر

أولاً : يجب معرفة الأسباب الحقيقية المسببة للألم هل هي نتيجة إصابة قديمة أو حديثة ؟ وهنا يجب أن يتدخل الطب، أما إذا كانت الآلام جاءت بالتدريج نتيجة الوزن الزائد أولكثرة الراحة وعدم الحركة أو لأسباب أخرى مماثلة، فهذا للرياضة الدور الريادي لعلاجه أو للوقاية منه بإذن الله فممارسة الرياضة للرجال والنساء سلوك صحي إيجابي ذو منافع كثيرة على صحة الفرد والمجتمع، وفوائد الرياضة لا تأتي بسرعة وإنما تحتاج إلى وقت والرياضة ليس لها سن معين يمتنع الإنسان عند بلوغه عن ممارستها بل هي مصاحبة للإنسان ما دام قادر على الحركة. وإذا أدركنا واجبنا تجاه أعضاء أجسامنا لمساعدتها على أداء واجبها بالشكل الذي نتمناه لأنفسنا لنعيش حياة أفضل بعيدين عن التضجر والمشاكل الصحية المكتسبة التي يمكن للإنسان تلافيها وخاصة السمنة حاضنة الأمراض فالرياضة هي الأساس المتين للصحة.

العمود الفقري (الظهر) يتكون من ٣٣ فقرة تغطيها غضاريف تتحرك عليها بواسطة سائل زلالي وتربطها أعصاب وتغطيها عضلات لحمايتها وتثبيتها وكلما كانت العضلات والأربطة قوية

وإفرازات السوائل داخل هذه الفقرات تسير بشكل طبيعي بهذه الصفة نجد أنفسنا بعيدين كل البعد بإذن الله عن ألآم الظهر، وهذا يحتاج منا تقوية ما يحيط بالظهر من العضلات والأربطة التي تحمي الظهر وتساعد على إفرازات السوائل وهذا كله نستطيع الحصول عليه من ممارسة الرياضة بالشكل السليم الممنهج العلمي على يد اختصاصيين وخاصة في البداية.

وإلى الذين يشكون من آلام في الظهر (دون تعرضهم للإصابة) أو الآخرين الذين حرصوا على العناية بظهورهم، الغالبية العظمى من الناس يشتكون من آلام في الجزء السفلي من الظهر وهي المنطقة الضعيفة في العمود الفقري، وفقرات هذه المنطقة مثل المكعبات المتراكمة بحاجة إلى دعم يساعدها على أداء عملها دون حدوث ألآم ولهذا نحن بحاجة إلى تقوية العضلات والأربطة المحيطة بالظهر وخاصة المنطقة السفلى منه، وبتقوية كل ما يحيط بالظهر نكون قد عملنا على حماية ظهورنا من الانزلاق الغضروفي الذي يسبب الألم والذي قد ينتقل إلى الأسفل باتجاه أحد الساقين والتنمل أحياناً، وخاصة عند الذين تجاوز سنهم الأربعين وقد يعاني هذا المريض الضعف والتعب عند المشي وصعوبة الحركة وأداء الصلوات. ولا ننسَ الجزء العلوي من الظهر وهي الفقرات العنقية والتي غالباً ما تصاب بالخشونة لقلة السوائل

وتيبس الغضاريف والتي قد تسبب آلام خلف الرأس وقد يمتد إلى جانبي الرأس.

وبعد هذا الشرح المبسط والمختصر نصل إلى أن ممارسة الرياضة المعتدلة والمستديمة والتي ترتكز على تقوية العضلات ومرونة المفاصل وزيادة الإفرازات الزلالية للفقرات ومكافحة السمنة والجسم يحتوي على ٣٦٠ مفصلاً كلها تحتاج إلى العناية من خلال ممارسة الرياضة.

لماذا نهتم ؟

معظم المصابين بآلام الظهر يخافون من ألأم الظهر مرة أخرى بعد زواله وقلقهم هذا يؤثر على كل أنشطتهم. إنهم مثل الذي يحمل البيض ويمشي بالوحل. وحقيقة استئناف النشاط القوي يعتبر مصدر خطر ولكن الرجوع التدريجي للحياة العادية ممكن لكل الأشخاص تقريباً. وإذا كنت تريد الاستمتاع بنشاط معين فمن الممكن أن تقوم بذلك إذا لم تعرض ظهرك لأي أعراض خطيرة فلا مانع من الاستمتاع بنشاطك الجديد. لكن احذر التفكير بالألم مرة أخرى والانزعاج لان ذلك يزيد الحالة سوءاً فالتوتر العاطفي من أي سبب ينتقل إلى العضلات والعضلات المتوترة

المشدودة هي السبب العام لألم الظهر، إذا كان لك أي مشكلة شخصية أو حالة تسبب لك درجة من التوتر العالي فإن ظهرك سيعاني من ذلك وعموماً عندما تختفي هذه الحال وتتحسن حالتك الصحية ولذلك أفضل ما تفعله في هذه الحالة من تصرف هو أخذ خطوات إيجابية لإزالة التوتر النفسي حتى لا يعود إليك الأم الظهر مرة أخرى. وإذا لم تتخذ الخطوات الإيجابية لمعالجة التوتر النفسي فإن الأم الظهر ستعود إليك عاجلا أو أجلاً. إن الذين يلتزمون بتعليمات الوقاية وخصصوا وقتاً منتظما للتمارين ومزاولة الرياضة باعتدال يعيشون أصحاء وحياة عادية بدون خوف من هجمات ألام الظهر.

إزالة الإجهاد من خلال الوضع

انسجام جسمك مع أنشطتك يتطلب التقليل من تنويع عاداتك مع الالتزام بتمارين ستثمر النتائج العجيبة من أجل سلامة جسمك وخاصة (ظهرك) إنك لست فقط ستتجنب الإجهاد ولكنك سوف تحمي ظهرك من الإصابة التي تسبب الآلام وسوف تبطئ عملية التلف:

احذر الوقوف الطويل لأنه يسبب آلام الظهر ولا ينبغي المبالغة في الوقوف ولكنك إذا اضطررت إلى ذلك ننصحك إتباع الآتي:

- حاول أن يكون ظهرك مستقيماً مع منطقة الرقبة.
- أرفع أحد القدمين فوق كرسي أو ما يماثله إذا كنت مضطراً للوقوف طويلاً.
- يجب تبديل القدمين من فترة لأخرى لوضعها على كرسي.
- تجنب عدم الحفاظ على وضع معين لمدة طويلة.
- تجنب انحناء الظهر بشكل عام ولكن عندما يتوجب ذلك حاول أن يكون انحناؤك مثل الانحناء لغسل اليدين في مغسلة الأيدي حيث يجب ثني الركبتين قليلاً.
- احذروا الكعب العالي لأنه يزيد انحناء الجزء الأسفل من الظهر وإذا كنتم مضطرين لاستخدامه فيجب التقليل من استعماله والاستغناء عنه بالتدرج.

الجلوس

الأشخاص الذين يطيلون الجلوس في اليوم لديهم نسبة كبيرة من آلام الظهر ولكن الأشخاص الذين يجلسون الجلسة الصحية ويتحركون بين فترة وأخرى ويزاولون

التمارين الرياضية بانتظام تزول الآلام كلياً أو تختفي بنسبة كبيرة جداً.

الطريقة الصحية للجلوس:

يجب أن تجلس بحيث يكون أسفل الظهر مسطحاً او مستديراً للخارج وليس بالانحناء للأمام أبداً ويجب وضع الركبتين أعلى قليلاً من الفخذين ولا يجب ثني الركبتين بل يجب مدهما قليلاً حتى تسهل الحركة الدموية خلال أسفل الجسم وارتفاع الكرسي يجب أن يكون اعتيادياً، ظهر الكرسي المنجد تنجيداً صلباً أفضل من الكرسي الناعم يجب أن يلامس ظهرك ظهر الكرسي حتى لا ينزلق الحوض للأمام وتفقد الجلسة الصحية، تجنب جميع البروزات التي تظهر على ظهر الكرسي وكذلك الدعامة المتحركة.

الجلوس في السيارة:

عند استخدام مقاعد السيارة تأكد من الآتي:

- يجب أن يكون الجلوس للخلف ولا يكون هناك ميولاً للأمام.
- اضبط المقعد بحيث أن تكون الدعاسات قريبة وسهلة الوصول بدون مد الجسم للوصول إليها.

- الركبتان يجب أن تكونا مرتفقين عند الفخذين.
- إذا كنت تسافر كثيراً أو تستخدم السيارة كثيراً أضف مساند للظهر إذا كان ظهر الكرسي لا يعطي دعامة جيدة للظهر ولكن تجنب أي مسند يكون له بروز منحنى الظهر. علماً أن المساند الصلبة السطحية هي الأفضل.

النوم

يجب أن يكون النوم فيه فائدة لظهرك حيث الظروف والأوضاع غير الصحية خلال الوقت الذي تقضيه في الفراش يزيد الطين بلة.

- يجب أن يكون السرير صلب الانحناءات في المنتصف حتى تكون السلسلة الفقرية في وضع ملائم.
- وضع لوحات خشبية تحت المطرحة إذا كانت ذا ضغط منخفض لمنع الانحناء وحاول وضع مسندة مستديرة تحت الأكتاف.
- لقد أوصى أطباء العمود الفقري باستعمال أَسِرَّة الخشب لمرضاهم وأصبحوا يفضلونها في النهاية.

- المطرحة يجب أن تكون من النوع المضغوط. ويجب ملاحظة المطرحة الإسفنجية؛ لأنها مع الاستعمال تبدأ تأخذ انحناءات الظهر فيجب استبدالها.
- الشيء المهم هو عندما تعود جسمك على الطريقة الصحية خلال النوم فيجب أن تحافظ على هذه الثروة.
- وضع النوم المريح يكون على الجانب وتكون كلا الذراعين للأمام مع ثني الجسم قليلاً للأمام. استعمل مخدة تناسب الفراغ بين الرأس والمطرحة بحيث يكون الرأس في خط مع السلسلة الفقرية. علماً أن المخدات الإسفنجية غير مريحة. حاول وضع مخدة بين الركبتين عند النوم على الجنب.
- النوم على الظهر لا بأس به إذا كانت رجلاك وركبتاك مدعومتين ومثبتين في وضع مرتفع لأن رفع الأرجل قليلاً يبسط انحناء الجزء الخلف من الظهر والأفضل وضع مساند أو بطانيات تحت الركبتين وفوق المطرحة مباشرة.
- النوم على البطن يجب أن يتجنبه الإنسان لأنه يزيد من انحناء الظهر ويؤلم الأنسجة المختلفة.
- عند النوم مدة طويلة ولراحة ظهرك يجب أن يكون الجزء الأعلى من السرير مرتفعاً حوالي ٣بوصة، بالإضافة إلى رفع الركبتين. هذا الوضع صحي وهو مماثل لنوعية أسرة المستشفيات.

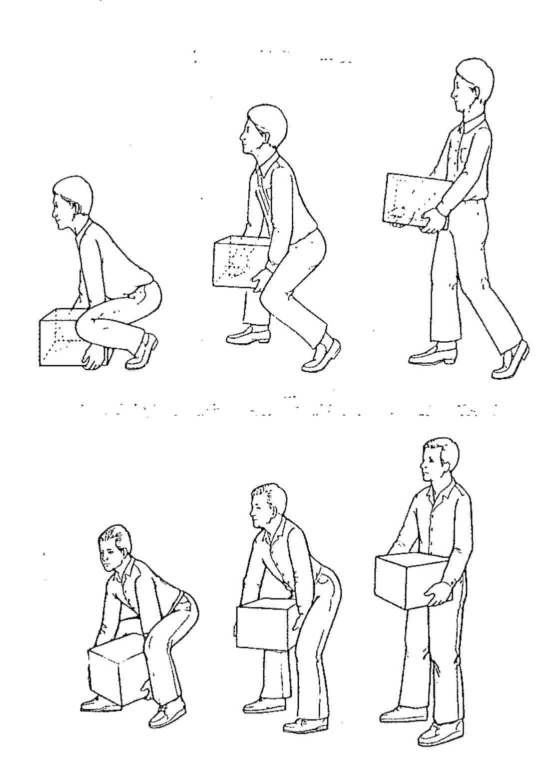
الرفع

طبّق هذه المبادئ ليس فقط عندما ترفع شيئاً ما من الأرض بل لكل الحالات عندما تريد أن تميل إلى الأسفل لتصل إلى شيء منخفض.

- قابل الشيء الذي تريد رفعه من الأسفل ولا تلف جسمك عند رفعه أو حمله.
- اثنِ ركبتيك وانزل إلى لأسفل بثني الركبتين بأقصى ما تستطيع ولا تنزل إلى الأسفل بثني ظهرك إطلاقاً.
- ضم الحوض وأضمر بطنك وميل الحوض للأمام مهم لرفع الأشياء.
- امسك الشيء المراد حمله قريبًا للجسم وإذا شعرت أنك لا تستطيع حمله بقوة عن قرب فلا ترفعه. لأن في ذلك خطر عظيم على الظهر ومفصل الحوض والفخذين.
- يجب أن يكون الرفع بواسطة الأرجل وذلك باستخدام عضلات الفخذين الكبيرة وليس العضلات الصغيرة للظهر.
- لا ترفع الشيء الثقيل أكثر من الخصر ولا شيء الخفيف أعلى من الكتف.
- إذا أردت أن تلف جسمك والشيء المحمول بيديك يجب عليك أن ترتكز على قدميك وتلف جسمك كله في وقت واحد واحذر أن تلف جسمك لتضع ما تحمله للأسفل.

إن هـذه المبـادئ الـسابقة لا تكفـي لحمايـة الظهـر. ولكـن يمكـن لـشخص اسـتخدام جميـع التـسهيلات الـتي حولـه ويجـب أن تطلـب المـساعدة ممـن حولـك دون اسـتحياء. دع الحمـالين يحملـون لـك حقائبـك وأمتعتـك الثقيلة لأن لديهم المعرفة التامـة لكيفيـة حمل الأشـياء الثقيلـة، وإذا كـان الـشيء المـراد حملـه لـيس ثقـيلاً ولكنـه ضـخم الحجـم أو غير منـتظم ولا يمكـن حملـه قريبـاً مـن الجـسم فيجب أن يحمله على الأقل شخصان.

اجعل الوزن قريباً من الجسم



وضعيّة صحيحة "اتّبع ما هو في الصورة"


وضعية صحيحة
اتبع الخطوات الصحيحة
و
ضع
الركبة عند الحركة في وضع
وضعيّة
وضعيّة خاطئة
وضعيّة
وضعيّة خاطئة
وضعيّة صحيحة

السمنة وآلام الظهر

يجب أن تدرك أن حالة ثقل الوزن (السمنة) تسهم بآلام الظهر وذلك بوضع حمل إضافي على عضلات غير كافية وتذكر دائماً أن الدهون التي حول خصرك ستحمل ظهرك جهداً أكبر، وآلام الظهر لها صفة تحطيم الحياة الجنسية ولكن يجب ألا يكون كذلك والامتناع خلال آلام الظهر الشديد سمة جيدة.

التمرينات الوقائية لتجنب آلام الظهر:

هذه أنواع من التمارين الرياضية وما شابهها هي مجرد مقترح مركز ومبسط يحتوي على معظم التمارين الأساسية الشاملة موضوعة من قبل أخصائيين في مجال العلاج الطبيعي من خلال التمارين الرياضية وهي لا تحتاج وقتاً أكثر من عشرين دقيقة كل يوم بعد عملية التسخين والتهيئة النفسية.

١) الوضع الأساسي. وقوف فتح الرجلين باتساع الحوض، والذراعان ممدودة عالياً، التمرين هو ثني الظهر للأمام لمحاولة لمس القدمين ويكرر ٦ مرات يزداد بالتدرج.

٢) نفس الوضع الأساس للتمرين الأول والتمرين هو رفع الركبتين بالتناوب لتشكل زاوية ٩٠درجة مع البطن يكرر ٥مرات يزداد بالتدرج.

٣) الوضع الأساس هو الجلوس والركبتان ممدودتان واليدان بالجانب على الأرض، التمرين رفع الساقين والقدمين مشدودتين عن الأرض بحدود ٤٠سم يكرر ٥مرات يزداد بالتدرج.

٤) الوضع الأساس لتمرين (٣) التمرين رفع القدم والساق الواحدة من الأرض ٤٠سم بالتناوب. يكرر ٥مرات ويزداد بالتدرج.

٥) الوضع الأساسي الجلوس على الأرض والركبتان ممدودتان واليدان مرفوعتان جانباً، التمرين سحب الركبتين إلى الصدر مع شدها باليدين يكررها ٥مرات يزداد بالتدرج.

٦) الوضع الأساسي لتمرين ٥ ولكن اليدين للأمام. التمرين فتح وضم القدمين واليدين تتحركان للجنب ثم العودة للأمام مع حركة الرجلين. يكرر ٦ مرات يزداد بالتدرج.

٧) الوضع الأساسي لتمرين ٥ ولكن المرفقين والذراعين ممدتان على الأرض جانباَ .التمرين رفع الذراعين والرجلين عن الأرض

مع شد الركبتين لمدة ٦ ثوان يكرر التمرين ٦ مرات يزداد بالتدرج.

٨) الوقوف والرجلان مفتوحتان قليلاً حسب الطول والذراعان ممدودتان جانباً. التمرين ثني الظهر ومحاولة لمس القدم اليمنى باليد اليسرى والقدم اليسرى باليد اليمنى بالتناوب يكرر التمرين ٨ مرات يزداد بالتدرج.

٩) الوضع الأساسي لتمرين (٨) ولكن الذراعان عالياً. التمرين ثني الظهر والضغط بين القدمين للخلف يكرر ٨مرات تزداد بالتدرج.

إن التمارين السابقة مجرد مدخل لتمارين كثيرة من هذا النوع. ولكن عليك تطويرها بمساعدة المختصين. وبطبيعة الحال سوف تشعر بآلام في البداية ولكن يجب عليك الاستمرار ولا تنس هذه الحكمة الرياضية (تمرين داء وتمرين دواء).

واعلم أن هذه الآلام باختلاف أنواعها سوف تزول بالتدرج فلا تقلق أبداً المهم جداً لا تنتقل من مرحلة إلى أخرى إلا بالتدرج سواءً أكان أثناء أداء التسخين أم كان أثناء التمارين أو خلال الأيام. وإذا استمرت هذه الأعراض معك مدة طويلة دون تحسن ملحوظ عليك الرجوع

إلى التمارين السابقة بوتيرة خفيفة ولا تتوقف إلا بعد استشارة طبيبك.

يجب أن تنفذ هذه التمارين أو ما شابهها يومياً ولمدة لا تقل عن ٣ شهور وسوف تلاحظ التحسن تباعاً ولا تتوقف عن ذلك التمرين الذي سبب لك آلاماً حادة، ولكن ينبغي أن تتوقف عنه لمدة لا تزيد عن ١٠ أيام ثم تعاود مزاولة نفس التمرين مرة أخرى ولكن بالتدرج.

مبادئ عامة لتمارين الظهر:

١) تؤدي التمارين يومياً بالتدرج الخفيف ويجب عدم البدء بالتمارين في الوقت الذي ما تزال عندك آلام حادة بالظهر.

٢) يجب مزاولة التمارين بانتظام. فبرنامج الحين والخر ليس برنامجاً أبداً فالفائدة لا تأتي إلا بقوة الإرادة والتصميم.

٣) خصص وقتاً طويلاً ومنتظماً للرياضة والتمارين والأفضل أن يكون بعد نوم مريح أو راحة طويلة.

٤) زاول التمارين على أرضية مستوية ولينة وبملابس رياضية واسعة ومريحة.

٥) ابتدئ بالتسخين والاسترخاء قبل كل التمارين.

٦) اعمل كل تمرين ببطء وراحة وأبتعد عن المبالغة بالتمارين والاستعجال.

٧) أجعل شعارك التدرج وأبتدئ بثلاث مرات أو أكثر قليلاً لكل تمرين بتدرج واستمر على ذلك خلال الأسبوع الأول ثم تدرج بالزيادة حسب قدرتك وبسهولة وستلاحظ أن مقدرتك تحسنت خلال الشهر الأول ولا تنس عمل التمارين بشكل جيد حتى تحقق النتائج الجيدة.

٨) واعلم أن كثرة التمارين سوف تسبب لك الإجهاد والالتهابات أحياناً وقد تثني عزيمتك عن أداء التمارين فلا تبالغ بالزيادة على حساب الفائدة المستمرة وإذا استمريت بالتمارين حسب البرنامج المعد لك من قبل الأخصائيين فسوف تلاحظ ظهور عضلات بجسمك كانت معطلة قبل مزاولة التمارين، وعندما تعمل هذه العضلات الجديدة سوف تشعر بشد عضلي بسيط وإحساس بألم وذلك بين فترات التمارين وهذا طبيعي فلا تقلق ولكن إذا أستمر ذلك لعدت أيام عليك تخفيف التمارين وإذا لم تنجح بذلك عليك مراجعة الطبيب. وإذا وجدت صعوبة بارزة عند أداء أحد التمارين يجب أن تتوقف عن ذلك التمرين لعدة أيام ثم استأنف ذلك التمرين بعناية وتدرج.

أهمية الاسترخاء قبل التمارين [الإحماء]:

التمرين الذي ستؤديه يجب أن تبدأه بينما أنت مرتاح وجسمك أخذ القدر الكافي من الإحماء فكلما كان جسمك أكثر استرخاء كان أكثر استعداد لأداء التمارين دون إصابة أو إجهاد مبكر فالتسخين له فائدة عظيمة وكذلك التهيئة النفسية بصفة عامة.

ركز على الحرارة للجزء الأسفل من الظهر وسوف تشعر بالراحة وعدم الانزعاج وهذه نتيجة التسخين للعضلات بفعل الحرارة وحتى لو لم يكن لديك ألم في الوقت نفسه استخدم التسخين قبل التمارين وهذا يؤدي بك إلى الاسترخاء والشعور بالتحسن والتمارين ستكون أكثر راحة وأماناً وأعم فائدة. والتسخين له عدة طرق وأفضلها الجري. وبالإمكان الاستعانة بطرق أخرى مثل حمامات الماء الساخن(الجاكوزي) لمدة لا تزيد عن ٨-١٠ دقائق وكذلك الكمادات الموضعية وخاصة لأسفل الظهر ولمدة ٥-٧ دقائق ويكرر عدة مرات وابتعد عن حمامات البخار فلها مضار إذا لم تستخدم بحذر.

تمارين بسيطة للاسترخاء وتهيئة الجسم:

استعمل هذه التمارين البسيطة للاسترخاء قبل تمارينك المنتظمة:

١) استلق على ظهرك على أرض مغطاة بحشائش أو ما يشابهها أو مرتبة رياضية خاصة بالتمارين.

٢) شد جسمك كما تفعل عندما تأخذ نفساً بطيئاً وعميقاً.

٣) أغمض عينيك وأطلق جسمك كما تفعل عند زفير الهواء.

٤) دع ذراعيك ورجليك تسترخي بعيداً عن جسمك ودع فكك يسترخي أيضاً.

٥) يمكن الحركة في مكان التمرين وأكثر من حركة جسمك باسترخاء وركز على الأجزاء التي سوف تشملها التمارين في جسمك مثل العضلات - الحوض - البطن - وأسفل الظهر - والمفاصل.

عندما يحين وقت التمارين الأساسية. ابتدئ مستلقياً على ظهرك على أرض مغطاة والركبتان مثنيتان بوضع مريح ويمكنك وضع مخدة صغيرة تحت الرأس من أجل راحة الرقبة وفقرات الظهر المجاور لها حاول بيديك شد الركبتين إلى الصدر مع ضم الفخذين وأنت بهذا الوضع ضمّر بطنك بشدة وسوف تشعر وأنت

بهذا الوضع أن ظهرك أصبح منبسطاً على الأرض استمر على ذلك ١٠ثوانٍ ثم استرخ وكرر هذا التمرين عدة مرات إلى أن تصل إلى ٢٥ثانية ولكن بالتدرج. بعد أسبوع أو عشر أيام يمكن رفع الحوض عن الأرض قليلاً. إذا وجدت أن الإضافة صعبة استمر على الوضع السابق، وحاول أن تؤدي التمارين بالتدرج إلى أن تصبح قادراً على عمل هذه التمارين مع عدم ثني الركبتين وحاول شد الأمشاط ولمرونة عضلات الحوض والمفاصل المحيطة به حاول عمل تمارين أخرى من الوقوف مثل شد الركبتين للبطن باليدين بالتناوب مع عدم ثني الظهر ويمكنك الاستناد على الجدار. والهدف من ذلك هو مرونة العضلات والمفاصل المحيطة بالجزء الأسفل من الظهر ومرونته وشد أوتار الفخذ من الخلف. يمكنك تنويع هذه التمارين وأنت مستلق على الأرض أو وأنت واقف. سوف تشعر بتحسن مستمر وعليك التدرج ثم التدرج وعدم المبالغة في الأداء. حتى لا تحدث مضاعفات ونتائج عكسية. وكلما وجدت نفسك تشعر بثقة أكبر ومقدرة وتحسن مستمر لا تنسَ استشارة الأخصائيين وأداء التمارين أمامهم حتى يقوموا أداؤك ويصححوا أخطائك وتستفيد من نصائحهم.

إن مجموعة هذه التمارين هي عبارة عن مدخل لك لتمارين أخرى تختارها أنت وسوف تجد بعضاً منها في هذا

الكتاب في (موضوع مدخل التمارين) وحاول الاستعانة بالأخصائيين وبإمكانك تختار تمارين تؤدي مع أدوات وأجهزة أخرى ثابتة أو متحركة وهناك تمارين كثيرة تؤدى من الوقوف أو من الحركة أو من الجلوس أو الرقود على الأرض اختر ما يناسب جسمك وحالتك الصحية واحذر بكل حرص من المبالغة في التمارين واستعجال النتائج وتجنب التمرين الذي يسبب لك إزعاجاً.

أفضل الأنشطة الجسمانية للظهر

السباحة:

تعتبر السباحة أفضل نشاط فيه فوائد كبيرة ومتعددة للجسم، فمثلاً الطفو على الماء يخفف الشد والتوتر، والحركة تفيد الظهر كما تفيد الجسم ولكن لاحظ هذه النقاط. سباحة التحمل أفضل من السباحة السريعة. سباحة الصدر وحركة اليدين للأمام أفضل من غيرها. تجنب سباحة الفراشة وهي غطس الرأس والصدر في الماء ثم الرفع بحركة مستمرة وتجنب القفزات العالية والخيالية. زد من مساحة السباحة بالتدرج سبح بانتظام وبتكرار.

الأنشطة الرياضية الأخرى:

يجب أن تدرك أن تمارين الظهر لوحدها ستفيد ظهرك. ولكن لن تفيد كل جسمك. القلب - الرئتين - وشرايين الدم - وبقية أجهزة الجسم الأخرى كلها تحتاج إلى تمارين بمجهود كاف للرفع من كفاءتها وقدراتها العملية. ومن هذه التمارين الأخرى للأعضاء ستزيد من سعادتك بالحياة بإذن الله. وتساعد ظهرك وتحميه في نفس الوقت، إذا كان لديك مرض بالقلب أو الشرايين أو أي عضو آخر التمارين القوية تسبب لك نتائج عكسية عليك استشارة الطبيب باستمرار وكما أسلفنا يجب أن تؤدي كل تمرين بالتدرج بالكم والكيفية وأكثر من ذلك هناك تمارين مضرة وخطيرة على الظهر فاحرص على اختيار التمارين المناسبة وكل تمرين يسبب لك ألم ابتعد عنه ولا تنس استشارة الأخصائيين لجميع خطواتك.

المشي:

المشي يسهم في الاسترخاء وتهدئة الأعصاب والمشي لمسافات طويلة حول الخضرة من أجل النزهة مفيد لجميع الجسم وخاصة للمتقدمين بالسن.

الدراجة:

استعمال الدراجة مفيد ولكن يجب أن يكون ظهرك مستقيم وليس بظهر منحنٍ للأمام واجعل رجليك ممدودتين كاملاً.

الجري:

الجري الخفيف يعتبر تمريناً ممتازاً للقلب والرئتين وشرايين الدم. ولكن يجب ألا تجري بظهر مائل. ومن الأفضل أن تطلب من أحد أن يميز جريك وحالة وضع جسمك أثناء الجري، ويجب تخفيف الجري إلى أن تعتاد على الجري الصحيح ولاحظ هذه المبادئ.

التدرج قاعدة هامة للوقاية. ابتدئ بالمشي السريع فقط إذا كان هذا المستوى مريح لك الآن. ثم انتقل إلى الجري الخفيف إذا كان هذا المستوى مريح لك. يجب أن تجري على سطح ناعم ولين مثل المسطحات الخضراء أو مضمار الجري حتى لا تعرض جسمك إلى الألم نتيجة ارتداد جسمك على الأرض الصلبة. يجب أن تكون مدة المشي لا تقل ٣٠دقيقة أما الجري فلا يقل عن ١٧دقيقة حسب المقدرة وكرر ذلك بالتدرج.

العمل العضلي والتمرينات

لا شك أن كل حركة صادرة من الجسم عن طريق الأعضاء تشترك في إخراجها عدة عوامل لكل منها اتصال وثيق بالأخر، فلو أخترنا أحد الأعضاء كالذراعين مثلاً لوجدنا أن ثنيهما - فردهما دورانهما - رفعهما أو خفضهما من أنواع مختلفة كذلك الشد أو الدفع - والحمل والرفع كلها مظاهر للحركة، وعلى الرغم من أن كلاً منها يبدو بسيطاً بحد ذاته إلا أن تحقيق أي غرض من الذي سبق يستلزم المرور في إطار محدد وهذا ما جعلنا نهتم ونحن نكتب موضوعاً له أهمية قصوى في ممارسة الرياضة من اجل الصحة ألا وهو التمرينات الرياضية لأنها في الواقع حركات تحتاج لأدائها كلاً منها عناية خاصة حسب السن والوزن ونوع التمرين واختلاف قوته وأهدافه وأغراضه فحياتنا الاعتيادية اليومية الروتينية مليئة بالحركات ولو أنها بسيطة وحياتنا الرياضية تتسم بالحركة المستمرة والمجهود الكبير. ولكن هل نترك لأنفسنا العنان لإصدار وأداء الحركات دون أن نتفهمها جيداً ونعرف طريقة أدائها (الكيف - وكمية تكرارها -الكم) وإن لكل حركة قوة ناتجة عن عضلات تعمل على إصدارها سواء بالانقباض أو الانبساط أو في حالة ثبات. وهذا من ناحية الكيف. أما الكم فهو المقدار الذي يحتاجه الرياضي من تكرار الحركة وهذا لا بد وأن يتناسب مع

الهدف المطلوب الوصول إليه والذي من أجله تتم ممارسة الرياضة إن كان هناك شخص زائد الوزن ويرغب الوصول للوزن المثالي أو آخر زائد النحافة وناقص في نمو العضلات ويرغب بزيادة عضلات الجسم ليصل إلى قوام مميز.

ويجب أن تؤخذ الحيطة عندما تؤدي التمرينات أن تؤدى بعناية. فمثلاً تمرينات تقوية عضلات البطن أو عضلات الظهر على الشخص عند أداء مثل هذه التمرينات يجب عليه أن يترك حنجرته مفتوحة لتفادي الضغط الذي يحدثه الحجاب الحاجز، لأنه قد يحدث فتق في هذه المنطقة نتيجة لبعض التمارين وخاصة الذين يمارسون الرياضة للمرة الأولى أو الذين لديهم وزن زائد فلا تكتم النفس أو تغلق أسفل الحلق.

مدخل التمرينات

لا شك أن التمرينات تعتمد في تحضيرها واختيارها على أسس متعددة تتعلق جميعها باختلاف السن والجنس وصفات ومميزات أخرى من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية والانضباطية. فإن اختيار الحركات أو التمرينات لا بد أن تخدم جميع أجزاء الجسم وكذلك الجهاز الهضمي كاملاً حيث يقابله العضلات التي تكسوه فنموها بانسجام وتوافق له أثره الكبير على شكل الجسم مما يجعلنا نهتم بعملية تطويل وقوة العضلة وذلك بأن يكون العمل بطرق مثله في الأطراف الأخرى كالذراعين والرجلين مثلاً. كما يجب أن يكون تطوير نمو الجزء الأمامي يتناسب مع الجزء الخلفي (الصدر والظهر).

فتقوية الذراعين يجب ان تكون بشكل معقول لذلك علينا أن نتدرج بالتمرينات من السهل إلى الصعب وكذلك في كل التمارين الخاصة بكل جزء من الجسم حتى نصل إلى نتيجة مرضية نحارب بها التشوهات والعيوب القوامية وكل عمل يتطلب وقتاً طويلاً وصبراً ولا بد من التمرينات المختارة وأن تجمع بين القوة والإطالة والمرونة. فلا بد من التدفئة العضلية للجسم وهي عبارة عن تمرينات سريعة من ٢-٣ دقائق منشطة مثل الجري الخفيف والوثب والمرجحة وخاصة الجذع والأطراف والغرض منها

هو الإطالة ومرونة العضلات والتهيئة النفسية لها الأثر العميق قبيل البدء بالجري أو المشي السريع ويجب أن تكون تمارين السرعة متدرجة في الصعوبة وأن تناسب إمكانيات كل فرد وكذلك تمارين القوة ويجب أن يؤديها الفرد حسب مقدرته دون تحديد العدد والتمرينات مهمة جداً تخدم الفرد في مواجهة مختلف الظروف والملابسات في الحياة العامة والخاصة.

مدخل لتمرينات التقوية

هذه نماذج بسيطة لتمارين التقوية.

[أ] تقوية عضلات الصدر واليدين:

١- الوقوف مع فتح القدمين باتساع الحوض (التمرين) مد الذراعين للأمام ثم للجنب يكرر عدة مرات

٢- وضع الجسم رقم "١" (التمرين) الذراعان جانبا لف الجسم جانبا مع لمس اليد اليمنى للكتف الأيسر بالتبادل. يكرر عدة مرات.

٣- وضع الجسم رقم "١" (التمرين) الذراعان أسفل تبادل رفع الذراعان للأعلى وضغطهما للخلف. يكرر عدة مرات

٤- وضع الجسم رقم "١" (التمرين) دوران الذراعين حول الجسم ثم عكس الدوران مرة أخرى يكرر عدة مرات.

٥- وضع الجسم رقم "١" (التمرين) ثني الذراعين أمام الصدر ضغط الكوعين للخلف. يكرر عدة مرات

٦- وضع الجسم رقم "١" (التمرين) تثبيت الذراعين حول الحوض ثم ثني الجسم لليمين واليسار بالتبادل. يكرر عدة مرات

٧- وضع الجسم رقم "١" (التمرين) تشبيك اليدين خلف الرقبة لف الجسم يمينا وشمالا يكرر عدة مرات.

٨- وضع الجسم وقوف وفتح القدمين قليلا (التمرين) الذراعان عاليا ثني الجسم للأمام ومحاولة لمس الكعبين من الخارج يكرر عدة مرات.

٩- وضع الجسم رقم"٨" (التمرين) الذراعان عاليا ثني الجسم للأسفل محاولة لمس القدم اليمنى باليد اليسرى بالتبادل يكرر عدة مرات.

[ب] تقوية عضلات البطن والظهر:

١- وضع الجسم رقود مستطيل على الظهر ثني الركبتين وتشبيك الأيدي حولهما. (التمرين) عمل مرجحة رقود ثم جلوس مع الاحتفاظ بثني الركبتين وتشبيك الأيدي. يكرر عدة مرات.

٢- وضع الجسم رقود مستطيل على الظهر الذراعان عاليا (التمرين) الجلوس وثني الركبتين ولمسهما باليدين بسرعة متوسطة يكرر عدة مرات.

٣- وضع الجسم رقود مستطيل على الظهر والذراعان على الأرض (التمرين) مد الذراعين أماماً ومحاولة الجلوس مع رفع الساقين عن الأرض وشد القدمين والثبات لمدة ٣٠ ثانية يكرر حسب المقدرة مع زيادة المدة وشد عضلات البطن.

٤- وضع الجسم رقود على الظهر والذراعان على الأرض (التمرين) رفع القدمين عن الأرض وفتحهما جانبا وضمهما مع شد عضلات البطن. يكرر عدة مرات مع الزيادة.

٥- وضع الجسم رقود على الظهر والذراعان جانبا (التمرين) تبادل رفع القدمين عن الأرض مع شد الركبتين والقدمين يكرر عدة مرات مع الزيادة حسب المقدرة.

٦- وضع الجسم رقود على الظهر اليدان خلف الرقبة (التمرين) محاولة الجلوس مع ثني الركبتين ومحاولة لمس الركبة اليسرى بكوع اليد اليمنى يكرر بالتبادل عدة مرات.

٧- وضع الجسم رقود على الظهر والذراعان ممدودتان جانبا (التمرين) الجلوس مع محاولة لمس الصدر بالركبتين يكرر عدة مرات مع حرية حركة اليدين.

٨- وضع الجسم رقود على الظهر والذراعان عاليا (التمرين) رفع القدمين عن الأرض ومحاولة لمسهما باليدين مع شد الذراعين والركبتين يكرر حسب المقدرة.

٩- وضع الجسم رقود على الظهر والذراعان ممدودتان عاليا (التمرين) ثني الجسم ومحاولة لمس اليدين بالقدمين والركبتان مشدودتان يكرر عدة مرات.

١٠- وضع الجسم رقود على الظهر والذراعان ممدودتان جانبا (التمرين) رفع القدم اليمنى ومحاولة لمس اليد اليسرى المنبسطة على الأرض يكرر التمرين بالتبادل.

ملاحظة: جميع هذه التمارين تشمل عضلات البطن والظهر والتدرج مطلوب وفتح الحنجرة وعدم حبس النفس. وهذه التمارين ليست حصرية وباستطاعة الإنسان اختيار تمارين أخرى سواء أكانت وضع الوقوف - الجلوس - الرقود على الظهر - الانبطاح على البطن - أم كانت مع حمل ثقل فأنواع التمارين لا حصر لها وكل إنسان يختار ما يناسبه ويخدم غرضه.

[جـ] تمارين الظهر وتمارين الإطالة:

١- وضع الجسم وقوف فتح القدمين قليلا (التمرين) ثني الجسم للأمام ومحاولة مسك أسفل الساقين لمدة ٣٠ ثانية مع شد الركبتين يكرر التمرين عدة مرات.

٢- وقوف والذراعان عاليا وفتح القدمين (التمرين) ثني الجسم للأمام ومسك أصابع القدمين وشدهما مع عدم ثني الركبتين ولمدة ٣٠ ثانية يكرر عدة مرات .

٣- وقوف ومد الذراعين جانبا وفتح القدمين كثيرا (التمرين)ثني الجسم للأمام ومحاولة مسك أحد القدمين

باليدين معا لمدة ٣٠ ثانية يكرر (التمرين) عدة مرات بالتبادل مع عدم ثني الركبتين .

٤- وضع الجسم وقوف (التمرين) رفع الركبة وشدها للأعلى والداخل لمدة ٣٠ ثانية يكرر عدة مرات بالتبادل .

٥- وضع الجسم وقوف (التمرين) ثني اليدين أمام الصدر (التمرين) محاولة تقويس الجسم للخلف مع شد الكتفين للخلف لمدة ٢٥ ثانية يكرر عدة مرات .

٦- وضع الجسم وقوف ثني الذراعين أمام الصدر (التمرين) لف الجسم لليمين والثبات لمدة ٢٥ ثانية يكرر عدة مرات بالتبادل .

٧- وضع الجسم جلوس والقدمان ممدودتان على الأرض (التمرين) ثني الجسم للأمام وشد القدمين باليدين مع مراعاة عدم ثني الركبتين ولمدة ٢٥ ثانية.

٨- وضع الجسم جلوس ومد القدمين للأمام (التمرين) شد القدم اليمنى باليد اليمنى مع وضع اليد الأخرى على الركبة اليمنى لتثبيتها على الأرض لمدة ٢٥ ثانية يكرر التمرين بالتبادل .

٩- وضع الجسم جثو على الركبتين واليدين أماما على الأرض (التمرين) مد الرجل اليمنى للخلف ورفعها عن الأرض مع شدها لمدة ٣٠ ثانية يكرر التمرين بالتبادل .

١٠- وضع الجسم وضع تمرين ٩ (التمرين) مد الرجل اليمنى للخلف ووضعها باستقامة مع رفع ومد اليد اليسرى للأمام وشدها والثبات ٢٠ ثانية يكرر عدة مرات بالتبادل .

ملاحظة:

تمارين الإطالة تحتاج إلى تسخين الجسم كاملا حتى لا تتعرض العضلات والأربطة إلى إصابة، لذلك يفضل أن تكون تمارين الإطالة في نهاية الحصة التدريبية ولا بد من التدرج في الكيفية والكمية وعدم الاستعجال.

الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة

هؤلاء لهم نصيب من النشاط الرياضي كلاً على حسب مقدرته ولو كان ملازماً للسرير أو الكرسي المتحرك فهم بحاجة ماسة فعلاً لممارسة النشاط الرياضي الذي يسهم في تخفيف معاناتهم وإدخال السعادة لهم ومكافحة الاكتئاب. وهؤلاء لهم أنشطة خاصة ترويحية وعلاجية بدينية ونفسية، ولهم مسابقات فردية وزوجية وجماعية يعرفها المختصون بهذه الفئة، فالرياضة

تشمل الجميع دون استثناء ولهم خصوصياتهم التي تناسبهم في المجال الرياضي الواسع من مسابقات تحكمها قوانين خاصة وملاعب وأجهزة ثابتة ومتحركة ومسابح تلائم احتياجات الجميع وهؤلاء لهم مسابقات متنوعة قارية ودولية وبطولات أولمبية وكثير منهم حازوا على بطولات رفعوا من خلالها أعلام بلادهم.

الدور الرياضي لوزارة الشئون البلدية ووزارة التعليم:

دور وزارة الشئون البلدية:

لا بد أن يكون للبلديات في جميع المدن هدف عام اجتماعي هو تحسين الحياة الاجتماعية بهدف رفع الوعي لدى كل فرد وذلك بأهمية الرياضة وما توفره من فوائد صحية ونفسية واجتماعية للمواطن؛ وذلك من خلال تهيئة المساحات المناسبة وتأهيل الأرصفة والحدائق وممرات المشاة داخل الأحياء السكنية لكل مدينة ولا بد من إنشاء هذه الممرات وفق أنظمة وضوابط تستهدف رفع مستوي السلامة لمستخدمي هذه الممرات والمسطحات الخضراء وتوفر الخدمات الأخرى التي يحتاجها رواد هذه المشاريع من الجنسين، ولا تنسَ كبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة يجب أن يكون لهم مسارات خاصة من أجل توسيع الشريحة المستفيدة وحتى تكون هذه الممرات راحة للمجتمع وجاذبة لمن أراد حياة صحية، وحتى تكون

مدننا تمتاز بمظاهر المدينة المتحضرة التي تخدم جميع شرائح المجتمع.

دور وزارة التعليم:

أما ما يخص وزارة التعليم فيجب إعادة النظر في جميع مناهج التعليم وخاصة مناهج التربية البدنية ليكون منهاج نظري يثقف الطالب بأهمية الرياضة في الحياة وما لها من فوائد صحية تحمي الإنسان من كثير من الأمراض ويكون منهج التربية البدنية له أهداف خاصة وأهداف عامة لكل مرحلة من مراحل الدراسة حتى الجامعة وفلسفة التربية البدنية يجب أن ترتكز على تعزيز مفاهيم الدين الإسلامي وتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية وتنمية عنصر اللياقة البدنية وهو مرتبط بالصحة العامة لكل طالب، ويجب فتح ملاعب المدارس والمجمعات الرياضية لتستفيد منها جميع شرائح الشباب والرؤية القادمة للمملكة تشمل الجنسين فيجب أن يستفيد الجميع من هذه الرؤية الطموحة والنقلة الحضارية المتميزة التي سوف تخدم جميع شرائح المجتمع دون استثناء أمل من الله ثم المسؤولين أن نرى جميع مدننا وقرانا مدن وقرى صحية تمتاز بتسهيل النشاط الرياضي لكل شرائح المجتمع ليزداد نشر الثقافة الرياضية بين الجنسين المعززة للثقافة الصحية.

الرياضة والتسويق

دخلت الرياضة مجال التسويق من خلال الأجهزة الإلكترونية للقياسات الحيوية التي تخدم غرض الصحة العامة من كل الجوانب.

فمثلاً:

١) القميص بولو القطني الضيق شديد الالتصاق بالجسم يتابع حركة القفص الصدري مثل التنفس ومعدل نبضات القلب وأي قياسات أخرى حيوية تحتاجها لفهم المستويات الأساسية لصحتك، وذلك بواسطة صندوق صغير الحجم وزيادة على ذلك يحلل المعلومات لمرتدي هذا القميص ويرسلها فوراً إلى جهازك الخاص.

٢) الساعة الذكية: توفر وظائف خاصة للمهتمين باللياقة البدنية. تساعد الرياضي على البقاء بصحة جيدة وحيوية ونشاط. وتقوم بإرسال تحديثات تذكر صاحبها بالتمارين الرياضية المطلوبة وتشجعه على المحافظة والاستمرار على المسار الصحيح بتمتع بصحة ولياقة بدنية. ولها فوائد أخرى عديدة من خلال البرمجة اليدوية.

وكل هذه التطبيقات الذكية التي تساعد على التشوق لممارسة الرياضة بالشكل الصحيح حيث تحتسب المسافة وضربات القلب والسعرات الحرارية التي تم حرقها خلال فترة النشاط الرياضي. ولقد ظهرت أجهزة للتطبيقات التي يحتاجها ويعتمد عليها ممارسو الرياضة، ولقد نزل للمتاجر الرياضية أنواع كثيرة مثل جهاز الخطوات STEPS وأجهزة الحركة MOVES وكل أجهزة توفر كل ما يحتاجه ممارس الرياضة برغبة صادقة نحو حياة صحيحة. حيث يستطيع من خلال هذه الأجهزة معرفة الخطوات والسعرات الحرارية والمسافة التي يقطعها الرياضي من خلال الجري والمشي، وهذه الأجهزة مشجعة لنا لممارسة الرياضة وتجعل الإنسان يتحدى نفسه لإكمال برنامجه الرياضي اليومي أفضل من الأمس ومحاولة كسر رقم الأسبوع الماضي. وهناك أسورة رياضية إلكترونية تقوم بكل ما يحتاجه الرياضي من تنبيهات ورسائل وأمور أخرى. والمزيد سوف يظهر تباعاً وعجلة الأجهزة الإلكترونية الخاصة بالرياضة لن تتوقف.

خصائص حذاء الجري والمشي

لا بد من توفر بعض الشروط المهمَّة في الحذاء الرياضي وهي:

١) سميك جيد الصنع ومبطن من الداخل لراحة القدم.

٢) نعل سميك ومرن لامتصاص الارتداد على الأرض.

٣) يكون النعل محبب بشكل مستقيم لمنع الانزلاق.

٤) نعل مرن وخفيف الوزن.

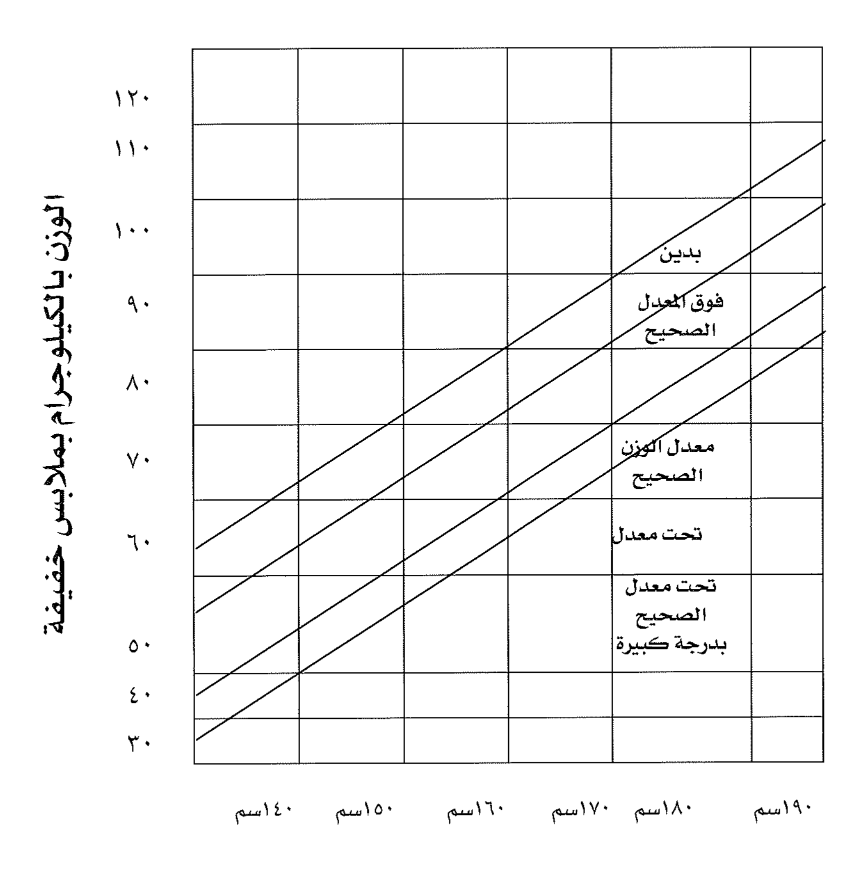
٥) كعب مبطن جيد الصنع لحماية كعب القدم.

٦) مقدمة الحذاء مستديرة وناعمة لحماية الأصابع من الضغط.

مهم جداً:

- ابتعد عن لبس الحذاء المدني خلال الجري أو المشي؛ لأن ذلك يسبب خطر على المفاصل وأسفل القدم. ولا يشجع على الاستمرار بالجري أو المشي به.
- الحذاء الجيد أهم أدوات الرياضة فاختره بعناية فائقة.
- ابتعد عن أشد الأوقات حرارة لضمان الاستمرار دون إرهاق.

جدول تناسب الوزن مع الطول "للرجال من "١٨" عاماً فما فوق"



الطول بالسنتمترات (بدون لبس أحذية)

هناك قاعدة عامة للوزن المثالي، فعندما يكون شخص طوله ١٧٠سم فإن الوزن المثالي له يكون ما بين ٦٩كجم و٧١كجم.

تعريف بالكتاب



- الرياضة الخيار الأمثل للصحة.
- الرياضة مصدر للقوة والنشاط.
- الرياضة تكافح وتعالج السمنة.
- الرياضة تؤخر الشيخوخة.
- الرياضة علاج نفسي فعَال.
- الرياضة علاج ووقاية من أمراض هذا العصر.
- ممارسة الرياضة حماية للظهر ومرونة للمفاصل.
- الوزن المثالي ثروة صحيّة تجدها في الرياضة.
- الرياضة في هذا الكتاب للجنسين ولمختلف الأعمار.

